

A woman with dark hair is lying in bed, laughing joyfully with her eyes closed and mouth wide open. She is wearing a white top and has her hands raised near her head. Next to her is a black alarm clock with a white face, showing the time as approximately 10:10. The background is a white, wrinkled sheet.

Fisioterapia do Sono

Você tem percebido e notado quantas horas costuma dormir?
Saiba que a qualidade do seu sono pode interferir no seu dia?

Thiago Rizaffi
Fisioterapeuta & Coach de Saúde



**Quantas horas
você costuma
dormir?**

Autor



- Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.
- Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.
- Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

INTRODUÇÃO

4

O sono é regulado por um grande número de neurotransmissores e hormônios que operam com objetivo de assegurar que o mesmo não seja perturbado por fatores externos.

O sono nos seres humanos é dividido usualmente em duas fases principais: sono de Movimento Rápido dos Olhos (REM), que é o sono profundo, onde ocorrem os sonhos e o sono não REM. Transtornos do sono como a insônia e a apneia do sono (parada respiratória), resultam em alterações importantes no sistema imunológico.

A apneia obstrutiva do sono é caracterizada por episódios repetidos de obstrução das vias aéreas de forma parcial ou completa que resultam em um sono fragmentado, sonolência excessiva e, frequentemente, uma alteração na respiração que pode ser uma respiração excessiva ou fraca.

A apneia está associada a problemas cardiovasculares, como hipertensão arterial, arritmia cardíaca e síndromes metabólicas como, por exemplo, o diabetes. A obesidade também é outro fator desencadeante de apneia do sono.

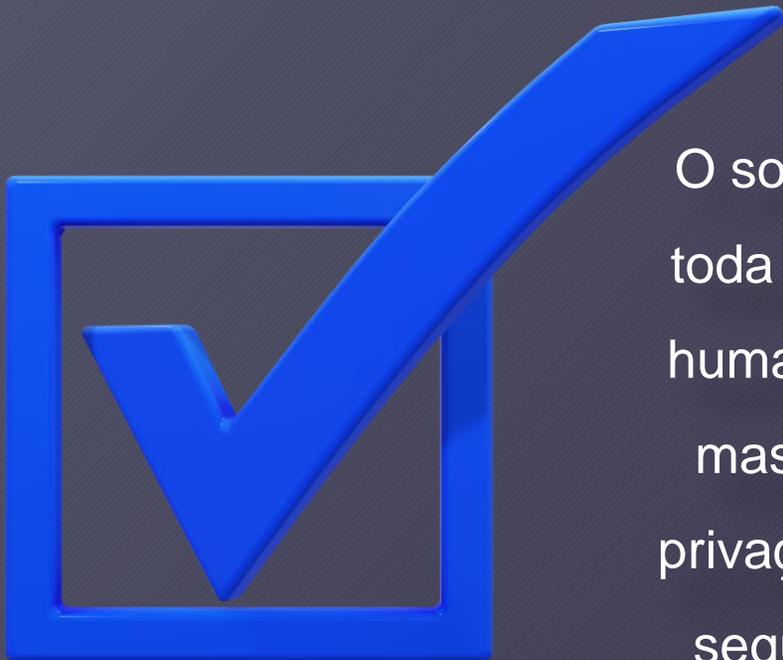
O estresse é considerado como um dos grandes fatores desencadeantes de insônia. Muitos estudos vêm sendo realizados para avaliar o impacto do sono inadequado sobre a qualidade de vida, a morbidade (surgimento de doenças) e a mortalidade. Além do mais, sentimentos reprimidos podem causar uma ativação psicológica ou fisiológica tendo como resultado a insônia.

A qualidade do sono está associada a diversos fatores, como o estresse, o colchão utilizado e a postura correta na cama, que não só contribui para uma boa noite de sono como também para a saúde da sua coluna. O colchão deve proporcionar um excelente suporte ao corpo, adaptando-se à sua forma. Quando comprar o colchão, você deve adquirir o produto conforme o seu biotipo. Dormir bem é fundamental para a saúde do corpo e da mente.

Um bom programa de fisioterapia baseado na avaliação do nível de estresse e atividades de vida diária pode ser uma solução para quem apresenta uma má qualidade do sono, insônia ou apneia do sono.

O QUE É SONO

6



O sono é um comportamento fisiológico que seja comum em toda a espécie animal. Forma ao redor um terço de uma vida humana. Não se sabe claramente as funções exatas do sono mas parece ser essencial para a sobrevivência enquanto a privação prolongada do sono conduz ao prejuízo físico severo seguido pela perda e eventualmente pela morte cognitivas.

FASES DO SONO

7

FASE 1

Sono leve – 10 minutos
– Fecha os olhos

FASE 2

Sono leve – Começou a
dormir

FASE 3

Sono Profundo –
Relaxamento dos
músculos

FASE 4

Sono REM é a última
fase do ciclo do sono,
que dura cerca de 10

1. Sono leve (Fase 1)

Esta é uma fase de sono bastante leve que dura aproximadamente 10 minutos. A fase 1 do sono começa no momento em que se fecha os olhos e o corpo começa pegando no sono, no entanto, ainda é possível acordar facilmente com qualquer som que aconteça no quarto, por exemplo.

Algumas características desta fase incluem

- Não perceber que já se está dormindo;
- A respiração vai se tornando mais lenta;
- É possível ter a sensação de que se está caindo.

Durante esta fase, os músculos ainda não estão relaxados e, por isso, a pessoa ainda se movimenta na cama e pode até abrir os olhos enquanto tenta adormecer.

2. Sono leve (Fase 2)

A fase 2 é a fase a que quase todo o mundo se refere quando fala que tem um sono leve. É uma fase na qual o corpo já se encontra relaxado e dormindo, mas a mente está atenta e, por isso, a pessoa ainda consegue acordar facilmente com alguém se mexendo dentro do quarto ou com um barulho na casa

Esta fase dura cerca de 20 minutos e, em muitas pessoas, é a fase na qual o

3. Sono profundo (Fase 3)

Esta é a fase do sono profundo na qual os músculos relaxam completamente o corpo fica menos sensível a estímulos externos, como movimentos ou barulhos. Nesta fase a mente está desligada e, por isso, também não existem sonhos.

No entanto, esta fase é muito importante para a reparação corporal, pois o corpo vai tentando recuperar de pequenas lesões que foram surgindo durante o dia.

4. Sono REM (Fase 4)

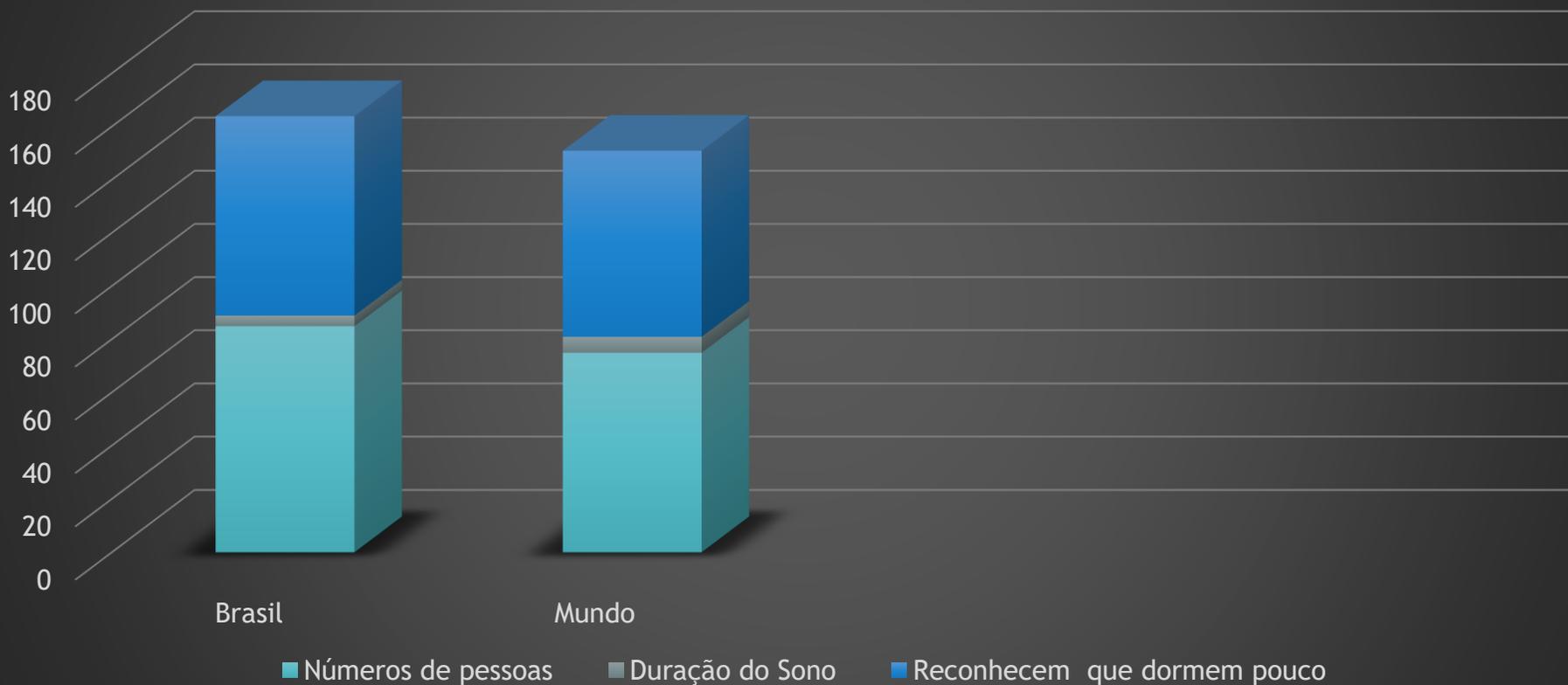
O sono REM é a última fase do ciclo do sono, que dura cerca de 10 minutos e que normalmente começa 90 minutos depois de adormecer. Nesta fase, os olhos se movimentam muito rapidamente, o batimento cardíaco aumenta e os sonhos aparecem.

É também nesta fase que pode surgir um distúrbio do sono conhecido como sonambulismo, no qual a pessoa pode até se levantar e andar pela casa, sem nunca acordar. A fase REM vai sendo mais demorada a cada ciclo do sono, podendo chegar até aos 20 ou 30 minutos de duração.

SONO – BRASIL X MUNDO

10

Sono Brasil e Mundo



IMPORTÂNCIA DO SONO PARA A SAÚDE

11

A importância de dormir bem e respeitar a quantidade de horas recomendadas é fundamental para manter nossa saúde e bem-estar em dia. O sono de qualidade atua como um verdadeiro regulador do nosso organismo, contribuindo para o equilíbrio físico, mental e emocional.

Dormir bem também é essencial para a atividade cerebral.

As duas principais funções do sono são garantir o descanso do organismo e preparar nosso corpo e mente para o dia seguinte. Assim, o sono de qualidade ajuda nosso cérebro a passar por um processo de renovação diária para que possamos agir com maior consciência e disposição depois de acordar.

Além disso, o sono é essencial para fortalecer o sistema imunológico e ajudar na prevenção contra doenças. Quando dormimos mal, nosso sistema de defesa fica mais enfraquecido, uma vez que gastamos energia para manter as células de defesa ativadas, e a falta de renovação da energia – obtida por meio do sono – acaba dando espaço para o aparecimento de complicações mais graves para nossa saúde.

CONSEQUÊNCIAS DAS PRIVAÇÕES DO SONO

12

A Academia Americana de Medicina do Sono recomenda que os adultos devem dormir 7 horas ou mais, por noite, para promover a saúde de maneira ideal. Não dormir o suficiente pode trazer grandes consequências para a nossa saúde física, mental e emocional, principalmente no longo prazo.

Para se ter uma ideia, apenas uma noite com sono de má qualidade é suficiente para causar sintomas como cansaço, falta de disposição e raciocínio mais lento no dia seguinte. A curto e médio prazo, a privação de sono pode resultar em mudanças comportamentais que podem afetar nossa saúde e diminuir a nossa qualidade de vida.

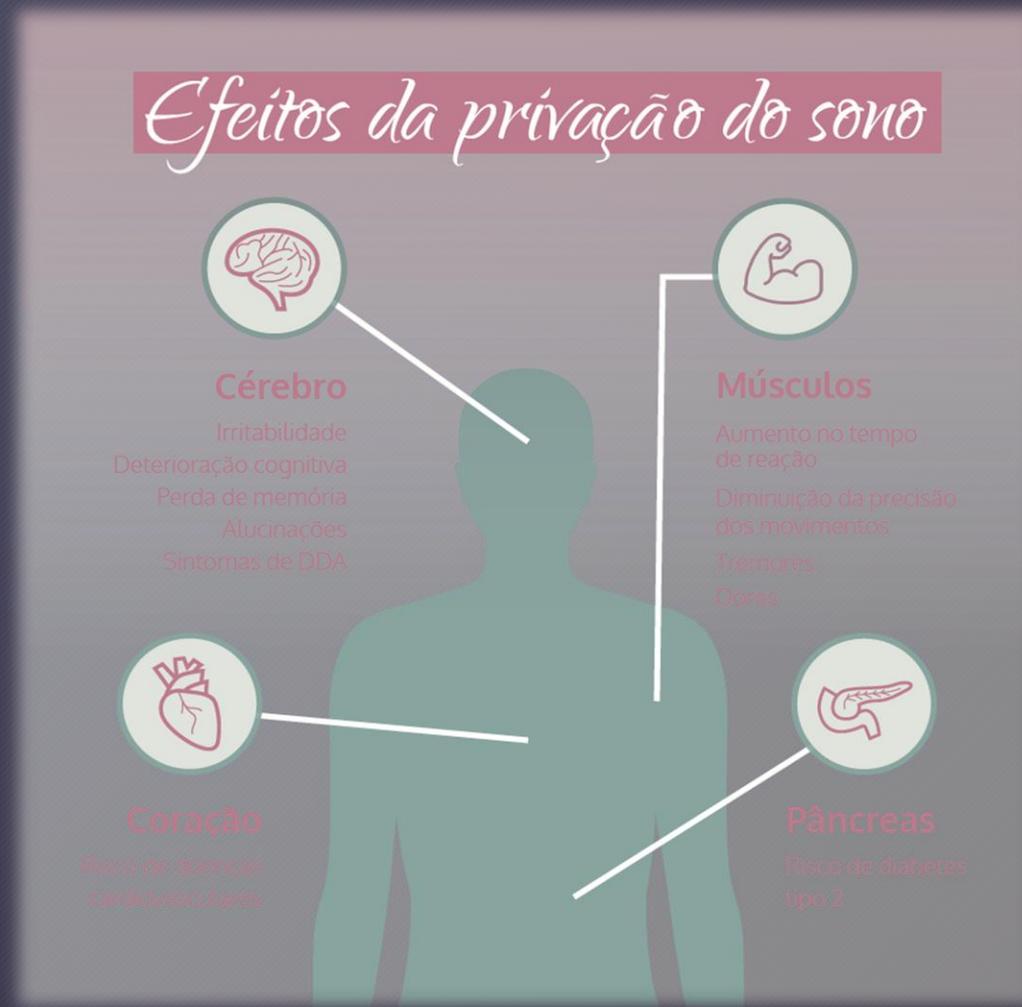
Confira os principais sintomas:

- esquecimento;
- incapacidade de se concentrar;
- alterações de humor;
- irritabilidade;
- bocejos frequentes;
- sensação de menos motivação e desejo de açúcar.

É importante ressaltar que os impactos que a privação do sono causa sobre o nosso comportamento é apenas a ponta do iceberg. As complicações do sono inadequado vão muito além de mudanças comportamentais e podem aumentar o risco de graves doenças.

Pacientes que têm o hábito de dormir menos 7 horas por noite são mais propensos a desenvolverem uma série de doenças crônicas, principalmente:

- ✓ **obesidade;**
- ✓ **diabetes;**
- ✓ **hipertensão;**
- ✓ **doenças cardiovasculares;**
- ✓ **derrames**
- ✓ **depressão.**



A young woman with long dark hair is lying in bed, covered with a white blanket. She is smiling broadly with her eyes closed, appearing to be in a state of joyful waking. Her right arm is raised with a clenched fist, and her left hand is resting on her head. To her left, a black twin-bell alarm clock sits on the white bedsheet. The clock face shows the time as approximately 7:10. The background is a plain white wall.

**Afinal o que é
Dormir Bem**

Dormir bem é um hábito que exige uma completa mudança de vida. Porém, é importante ter em mente que um sono de qualidade se reflete em **muito mais saúde** para você e pode te ajudar a viver seus dias com mais bem-estar e qualidade de vida.

Com os cuidados necessários, as dicas certas e uma dose de comprometimento é possível garantir noites de sono tranquilas e agradáveis. A seguir, apresento 14 passos que vão te ajudar a dormir bem todos os dias. Acompanhe!



COMECE A MEDITAR

DEFINA UM HORARIO PARA DORMIR

TOMAR 30 MINUTOS DE SOL DIARIAMENTE

CRIE UMA ROTINA PARA DORMIR

NÃO INGERIR ALIMENTOS ANTES DE DORMIR

USE ÓCULOS PARA LEITURA

FIQUE LONGE DE APARELHOS ELETRÔNICOS

SEPARE MAIS TEMPO PARA RELAXAR

FUNÇÃO DO SONO AO CÉREBRO

17

O sono é essencial proteger a saúde mental e física de um indivíduo, além do que o melhoramento da qualidade de vida. Contudo, a função do sono não foi sempre clara e, até recentemente, a função principal foi acreditada para ser a vacância da privação do sono.

Durante o sono, há um número de processos importantes que ocorrem para apoiar a função saudável do cérebro e da saúde física total, que são particularmente importantes para crianças e adolescentes

O sono joga um papel importante na função do cérebro, formando caminhos e a informação de processamento novos. A pesquisa mostrou que ajudas adequadas do sono para melhorar a memória e a aprendizagem, a atenção e a faculdade criadora do aumento, e o auxílio em fazer decisões.

Quando um indivíduo teve o insuficiente sono, as mudanças físicas ocorrem no cérebro, que alteram a atividade e a função do cérebro. Os indivíduos que não tiveram o sono adequado podem ter a dificuldade fazer decisões, emoções do resolução de problemas, do controle e lidar com a mudança. A falta do sono é associada igualmente com a depressão, suicídio e comportamento da risco-tomada.

MEMÓRIA E SONO

18

O sono joga um papel essencial na consolidação da memória e na seleção da informação importante e dos estímulos recebidos ao longo do dia. Naturalmente, os indivíduos não recordam cada detalhe mas tendem a dar a prioridade a determinada informação, devido a uma conexão emocional ou outra.

Acredita-se que dormindo e sonhando a ajuda em processo da classificação com as experiências e as memórias para isolar e armazenar a essência ou o detalhe específico da memória. De acordo com Stickgold, “quando nós sonhamos, nós obtemos as partes. Quando nós acordamos, nós podemos conhecer o todo.”

Adicionalmente, dormindo é pensado para ajudar claramente para fora as toxinas que acumulam no cérebro durante todo atividades diárias do normal. o Beta-amyloid é uma proteína associada com a doença de Alzheimer é um exemplo de uma tal toxina. Durante o sono, os canais no cérebro expandem para permitir que o fluxo do líquido cerebrospinal cancele os restos, conhecido como o sistema glymphatic, devido à similaridade ao sistema linfático.

SONO E SAÚDE FÍSICA

19

O sono é igualmente essencial para a manutenção da saúde física do corpo, particularmente na cura e no reparo das pilhas, tais como aqueles no sistema cardiovascular.

Igualmente ajuda a manter o balanço das hormonas no corpo, tal como o ghrelin e o leptin, que regulam sentimentos de fome e de plenitude e são prováveis explicar a relação entre o sono inadequado e o risco aumentado de obesidade. Outras hormonas tais como a insulina, que é responsável para o regulamento da glicose no sangue, igualmente mudam e podem conduzir a um aumento no nível do açúcar no sangue. Por este motivo, a deficiência crônica do sono é ligada igualmente a um risco mais alto de doença

Os processos de crescimento e de revelação são envolvidos igualmente intrincada com o sono. O sono profundo provoca a liberação das hormonas de promoção, que impulsionam a massa do músculo e reparam pilhas e tecidos no corpo.

O sistema imunitário igualmente confia na suficiente quantidade e a qualidade do sono e da deficiência no sono é ligada à infecção de combate da dificuldade e ao risco aumentado de doença.

Finalmente, o sono é uma causa determinante forte da produtividade durante o dia no trabalho ou nos estudos. Os povos que faltam o sono adequado, tomam frequentemente mais por muito tempo às tarefas do revestimento, são mais

UMA SONECA FAZ BEM PARA A SAÚDE

20

A soneca não substitui o sono à noite porque todas as reações do seu organismo programadas para se desenrolarem durante o sono só acontecem se você adormece em plena escuridão noturna. Por mais que escureça o quarto durante o dia, não conseguirá enganar seu sistema nervoso, regulado pela luz natural.

Mesmo assim, dizem os especialistas, a soneca diurna tem o seu valor. Se não compensa as horas insones na madrugada, diminui o estresse, representando uma pausa na correria. Só atenção: para ser saudável, a tal soneca precisa durar 30 minutos, no máximo. Se você cochilar por mais tempo, o cérebro entenderá que é para dormir pra valer!

O QUE É A MELANINA

21

A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo organismo, que possui como principal função regular o ciclo circadiano, fazendo com que funcione normalmente. Além disso, a melatonina promove o bom funcionamento do organismo e atua como antioxidante.

Este hormônio é produzido pela glândula pineal, que só é ativada quando não há estímulos luminosos, ou seja, a produção de melatonina só ocorre à noite, induzindo o sono.

Por isso, na hora de dormir, é importante evitar a luminosidade, estímulos sonoros ou aromáticos que possam acelerar o metabolismo e diminuir a produção de melatonina. Geralmente, a produção de melatonina diminui com o envelhecimento e é, por isso, que os distúrbios de sono são mais frequentes em adultos ou idosos.



BENEFÍCIOS DA MELANINA

23

A melatonina é um hormônio que apresenta inúmeros benefícios para a saúde, como:

1. Melhora a qualidade do sono

Vários estudos demonstram que a melatonina contribui para uma melhor qualidade do sono e ajuda a tratar a insônia, por aumentar o tempo total de sono, e diminuir o tempo necessário para adormecer em crianças e adultos.

2. Possui ação antioxidante

Devido ao seu efeito antioxidante, foi demonstrado que a melatonina contribui para o fortalecimento do sistema imune, ajudando a prevenir diversas doenças e a controlar doenças psicológicas e relacionadas ao sistema nervoso.

Assim, a melatonina pode ser indicada para auxiliar no tratamento do glaucoma, retinopatia, degeneração macular, enxaqueca, fibromialgia, câncer de mama e de próstata, Alzheimer e isquemia, por exemplo

3. Ajuda a melhorar a depressão sazonal

O transtorno afetivo sazonal é um tipo de depressão que acontece durante o período de inverno e que provoca sintomas como tristeza, sono em excesso, aumento do apetite e dificuldade de concentração.

Este transtorno ocorre com mais frequência em pessoas que vivem em regiões em que o inverno dura muito tempo, e está associado à diminuição de substâncias do corpo ligadas ao humor e ao sono, como a serotonina e a melatonina.

Nestes casos, a ingestão de melatonina pode ajudar a regular o ritmo circadiano e a melhorar os sintomas da depressão sazonal. Saiba mais sobre o [tratamento do transtorno afetivo sazonal](#).

4. Reduz a acidez do estômago

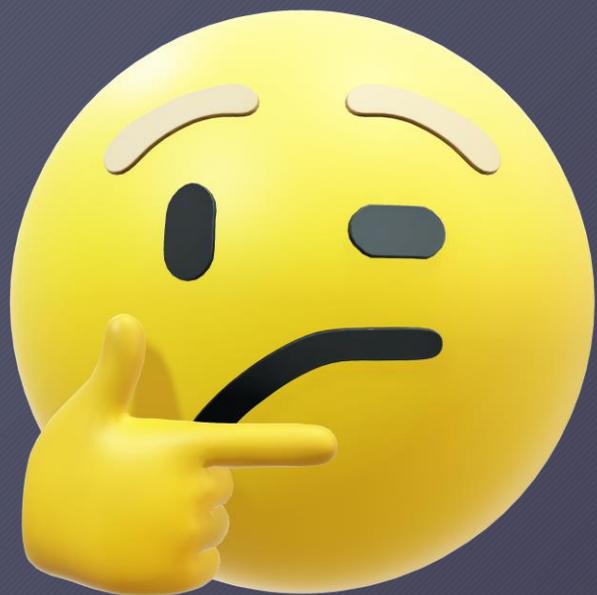
A melatonina contribui para a redução da produção de ácido no estômago e também de óxido nítrico, que é uma substância que induz o relaxamento do esfíncter do esófago, reduzindo o refluxo gastroesofágico. Assim, a melatonina pode ser usada como auxiliar no tratamento desta condição ou isolado, em casos mais ligeiros.



PENSE NISSO E

Cuide do seu SONO de forma digna e segura. Não deixe para amanhã o que você pode começar neste momento!

REFLITA!



GOSTOU DAS

Compartilhe com seus familiares e amigos.

Comente suas experiências!!

DICAS

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Instagram: @institutofisiolife

Fampage: @institutofisiolifemogiguacu

WhatsApp: (19) 991871033

GRATIDÃO